

КОРОНАВИРУС – CORONAVIRUS (COVID-19)



Инфекцию COVID-19 относят к РНК-вирусу рода Coronavirus. Семейство коронавирусов насчитывает около 40 видов, которые вызывают вирусные заболевания. Он способен вызывать поражение нижних дыхательных путей (bronхи, легкие) и приводить к пневмонии.

Коронавирус у человека проявляется несколькими вариантами: HCoV-229E, HCoV-OC43, кишечный возбудитель HCoV, SARS-CoV, MERS-CoV. Первые 2 вида вызывают легкое течение респираторных болезней. SARS и MERS провоцируют развитие атипичных пневмоний, дистресс-синдромов, острой почечной (и полиорганной) недостаточности.

Инфекция не выживает в условиях внешней среды: гибнет при высоких температурах и после обработки антисептиками. Вирус хорошо адаптирован к низким температурам, к заморозке.

Как организм подвержен заболеванию в зависимости от возраста

Дети

У детей от 0 до 9 лет заболевание протекает в легкой форме. Летальность в этой возрастной группе стремится к 0%.

Подростки

В возрастной группе 10-19 лет, летальность обозначена как 0,2%, из чего следует — для подростков угроза жизни все же существует.

Взрослые

Средний возраст зараженных коронавирусом составляет 47,9 года для женщин и 44,7 года для мужчин.

Летальность для взрослых возрастных групп составляет 04 - 1.2% и увеличивается с возрастом (80 лет и старше) до 14%.

Самым надежным способом выявить коронавирус в организме являются лабораторные исследования (ПЦР-тесты).

ПОМНИТЕ!

После контакта с вирусом до появления первых симптомов проходит от 2 до 14 дней, чаще всего это около 5 дней.

Вирус передаётся не только воздушно-капельным путём, но и воздушно-пылевым, воздушно-аэрозольным (человек кашляет, дышит, говорит), и контактным способом, через предметы и прикосновения.

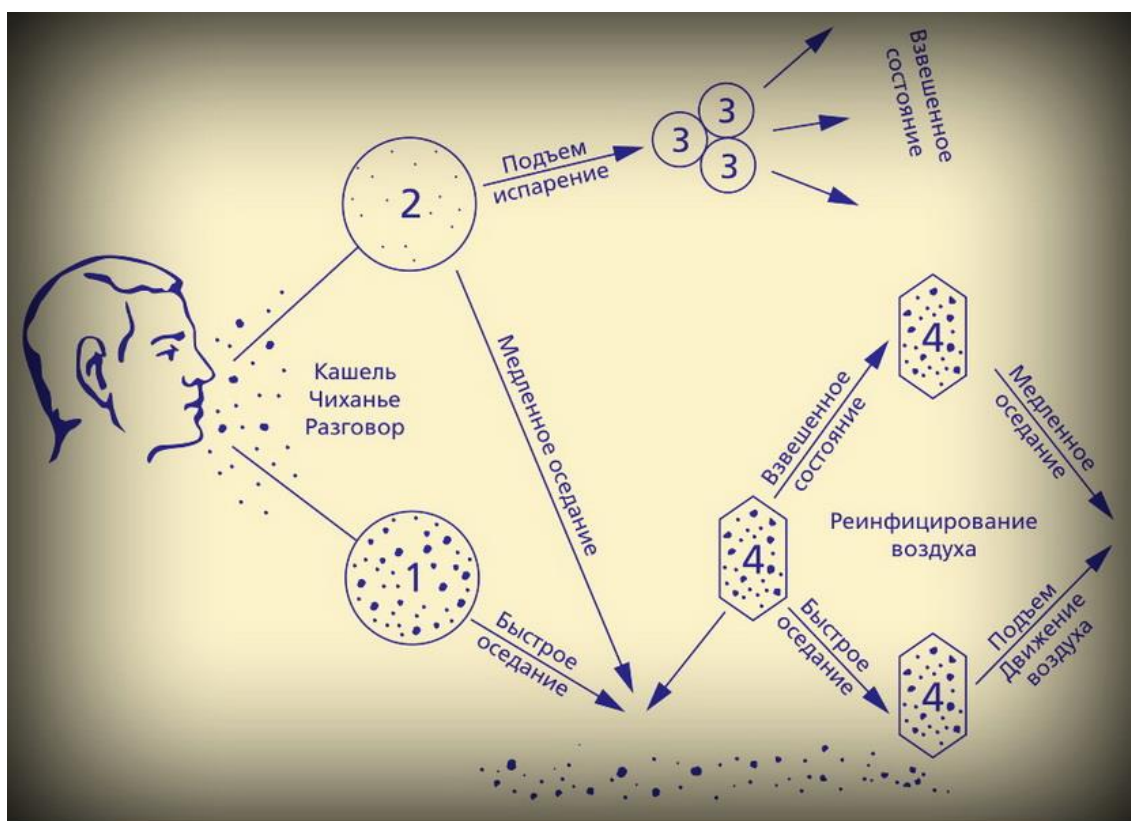


Рис. Распространение вируса во время дыхания

Вирус живёт вне организма, в среднем до 48 часов, а при низких температурах и дольше. Поэтому следите за чистотой предметов, которыми пользуетесь.

Высока опасность заразиться в лифтах, коридорах, других мало проветриваемых помещениях). Ультрафиолет и свежий воздух

"убивают" вирус. В солнечный день на свежем воздухе вирус "живёт" не более 3 часов.

Придя домой (или на работу) мойте руки и лицо с мылом. При необходимости используйте дезинфицирующие средства на основе спирта.

Человек неосознанно трогает своё лицо не менее 15-20 раз в день. Старайтесь не прикасаться (особенно в общественном месте не мытыми руками) к лицу и глазам.

Вирус, также может попасть в организм через слизистую рта, носа. По возможности откажитесь от рукопожатий и поцелуев.

Первые симптомы заболевания, (в %):

- Температура 37,2 - 38.5 и выше (до 98%). Если температура выше 38.2 рекомендуется принимать жаропонижающее - парацетамол;
- Частота дыхательных движений, свыше 25-30 вдохов-выдохов/мин. Насыщение крови кислородом - менее 93% и как следствие - одышка.
- Частые покашливания или кашель (сухой) или со скудной мокротой, (80%). Когда инфекция прогрессирует — кашель усиливается, в груди чувствуется сдавленность при дыхании. Это могут быть признаки развития пневмонии.
- Общая слабость (около 45 - 50%).
- Сдавленность или боль в грудной клетке (около 18 - 20%);
- Болит голова, ломит тело, боль в мышцах, суставах (до 10 - 15%);
- Боль в горле, ощущение отека при глотании (до 10 - 15%);
- Потеря вкуса и запаха (около 10%).

Не являются основными симптомами коронавирусной инфекции и встречаются у инфицированных людей редко:

- Кровотечения (носовые), явления гайморита (около 8 - 10%);
- Диарея, рвота, тошнота. Расстройство желудка и другие проблемы с ЖКТ (3 - 5%);
- Потеря слуха (менее 3%).

У переболевших коронавирусом наблюдается потеря веса, (в среднем на 6-12 кг).

Течение болезни по дням

В среднем болезненное состояние от воздействия коронавируса длится от 13 до 22 дней.

1-4 день — проявление первых симптомов болезни. Температура повышается, присутствует кашель, часто бывают боли в мышцах и общая слабость;

5-6 день — при развитии болезни начинает возникать чувство недостатка кислорода, дышать становится тяжело, приступы кашля более длительные;

7 день — проблемы с дыханием становятся серьезными;

8-9 день — при тяжелом течении болезни возникает дыхательная недостаточность, требующая кислородной поддержки;

10-11 день — в благоприятном варианте развития событий больные начинают идти на поправку, дыхательные расстройства становятся менее выраженными;

12 день — у пациентов нормализуется температура тела;

13-22 день — постепенное выздоровление, все функции организма приходят в норму.

По публикуемой СМИ статистике, 90% заболевших COVID-19 переносят болезнь в малосимптомной или бессимптомной формах (бессимптомно каждый 3-й), чаще дети и подростки. И лишь 10% тяжело, с развитием пневмонии и других осложнений (чаще люди в возрасте).

ЗАЩИТА ОТ КОРОНАВИРУСА

Как спастись от Коронавируса COVID-19, NCOV 2019 или SARS-CoV-2, 2020?

ПРОФИЛАКТИКА

- Гигиена;
- Пребывание на свежем воздухе;
- Сон (ночной - не менее 7-8 часов, дневной – хотя бы 15-20 минут);
- Минимизировать контакты с окружающими, исключить посещение массовых мероприятий;

- Иммуноукрепляющие растительные средства и продукты пчеловодства (*небольшое число попавших в организм инфекционных агентов уничтожит иммунитет*), это: мёд, витамин С, аскорбиновая кислота, глюкоза, витамин Д, минерал – цинк. Корень имбиря, лимон и другие цитрусовые, плоды калины, рябины, облепихи, шиповника – (содержат кислоты и полифенольные соединения, которые негативно влияют на вирус – убивают 80-98% вирусных клеток).
- Адаптогены (обладают общеукрепляющим действием) – эхинацея;
- Обволакивающие и отхаркивающие средства: корень алтея, цвет бузины, семена льна, лист мать и мачеха ...;
- Ингаляции;
- Дыхательная гимнастика;
- Несколько раз в день промывать слизистую носа (пазух) обеззараживающим солевым раствором;
- Полоскать горло солевым или водочным раствором;
- Обильное питьё, (зелёный и общеукрепляющие травяные чаи).

Соблюдать меры предосторожности при общении с переболевшими ОРВИ.

Соблюдать меры предосторожности переболевшим людям, (существует возможность инфицироваться COVID-19 повторно).

Не паникуйте и не забывайте, что чистый свежий воздух может быть полезнее изоляции дыхательных путей, по крайней мере, в отсутствие источников заражения.

Исключите желание, что-либо попробовать в общественном месте (например, виноград в магазине) или из общей упаковки (орешки, чипсы - купленные другом, т.п.).

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Укрепляйте свой [иммунитет](#), избегайте мест скопления людей, больше находитеесь на свежем воздухе и занимайтесь физическими упражнениями.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

Медицинская маска

Для справки. Коронавирус – исследуют [в лабораториях 3 уровня биологической безопасности](#).

Диаметр вирионов коронавирусов, например, SARS, составляет от 100 до 140 нанометров (это 0,1 - 0,14 микрона). Большинство коронавирусов имеют выступы-шипы, которые добавляют к диаметру еще порядка 20 нм. ...не очень понятно, сколько это 100 нанометров или 0,1 микрона, а если в миллиметрах, то это 0,0001мм.

Следует напомнить, что диаметр волоса человека – 0,1 миллиметра, то есть в 1000 раз больше. А если взять обычную тканевую медицинскую маску, то средний диаметр отверстий в ней (через которые вы и дышите) составляет около 0,02 мм. Обычная тканевая маска действительно не спасет вас от заражения, (Даже кратковременное нахождение рядом с зараженным пациентом достаточно, чтобы вирус проник через марлевую маску, но она снижает (на 20%) вероятность заражения от больного человека - здоровым).



Маска, несколько снижает возможность "подхватить" вирус, защищая от инфицированных частичек влажной слизи (крупные капельки влаги размером более 5 Нм, именно их выбрасывает при кашле) больной человек, но не исключает его (клетка вируса, содержащаяся в аэрозоли, выделяемая с дыханием или во время разговора, содержание вирионов в мелких каплях в 8-9 раз выше чем в крупных на единицу объёма) проходит через марлевую маску. Также, высока вероятность попадания вируса в окружающую среду или на человека через щели, образуемые

между маской и лицом человека при неплотном прилегании маски к лицу.

В "заразной" среде маска перестаёт работать через 20-40 минут. Гарантий никаких, хотя это лучше, чем ничего. Маску необходимо менять каждые 2 часа, иначе она становится рассадником "заразной" микрофлоры.

Специалисты по охране труда, на основании длительных исследований, отмечают, что средства с высоким уровнем защиты из-за затрудненного дыхания могут стать причиной развития серьезных заболеваний, в том числе легочных, и, как это не удивительно — инфекционных.

Другие исследователи отмечают, что ограниченный поток воздуха и чувство успокоения снижают общие мыслительные способности и реакцию, провоцируя серьезные нарушения техники безопасности.

Изначально маска задумывалась **не** для защиты своего носителя, **а для** защиты **от** своего носителя.

Доктор Эли Перенцевич (Eli Perencevich) из Университета Айовы в США недавно повторил эту точку зрения в интервью Forbes.

Главный врач государственной службы здравоохранения США Джером Адамс в своем твиттер-аккаунте написал: «Серьезно, люди, прекратите покупать маски! <...> Если те, кто защищает ваше здоровье, останутся в итоге без них, это подвергнет риску не только их, но и всех нас».

Респираторы - способны задерживать бактериальные инфекции, но не могут затормозить вирусные.

Это чрезвычайно здравая мысль.

Антибиотики

Антибиотики снижают резистентность организма (лат. resistentia сопротивление, противодействие) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов. Антибиотики - это препараты для борьбы с бактериальной инфекцией, а COVID 19 - вирусная инфекция. Антибиотики используются в клинике при бактериальных осложнениях, вызванных COVID 19.

Читать на сайте: http://dfla.ucoz.ru/Biblioteka-2/koronavirus_v2.pdf